

КЭТРИН ГРЕЙС

ЖИЗНЬ ПО

ПОМИДОРУ



ЗНАМЕНИТЫЕ СИСТЕМЫ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА
ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ



Кэтрин Грейс

**Жизнь по помидору.
Знаменитые системы тайм-
менеджмента простыми словами**

«АБ Паблишинг Трейд»

2016

Грейс К.

Жизнь по помидору. Знаменитые системы тайм-менеджмента простыми словами / К. Грейс — «АБ Паблишинг Трейд», 2016

Метод помидора – это простой и мощный способ повысить продуктивность. Используя его, вы удивитесь, насколько легко можно планировать работу и оценивать собственное время. Ещё никогда системы тайм-менеджмента не были описаны таким доступным языком, понятным каждому. Попробуйте и убедитесь в этом сами: вы станете более продуктивным и будете успевать больше прежнего.

Содержание

Глава 1. Дорогу осилит идущий: планируем	5
Раз помидор, два помидор	6
Все помидоры равны, но некоторые – более равны	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Кэтрин Грейс

Жизнь по помидору. Знаменитые системы тайм-менеджмента простыми словами

Глава 1. Дорогу осилит идущий: планируем

Несмотря на то, что это может казаться простым, попробуйте заняться делом, ограниченным чёткими временными рамками. Просто попробуйте. Для этого вам потребуется взять бумагу и ручку, составить небольшой список дел, которые доступны прямо сейчас. Среди них может быть домашнее задание, работа по дому, поиски подарка любимой бабушке на день рождения. Всё, что угодно.

Теперь же вам предстоит решить, какая из написанных задач является важнейшей. Перепишите список по релевантности. Готовы? Сейчас предстоит следующее: заведите таймер на 10 минут и полностью сконцентрируйтесь на выбранной задаче. Даже если вы не успели решить поставленный вопрос, после сигнала таймера остановитесь. Теперь вам нужно 3 минуты, чтобы отдохнуть.

Итак, вы снова с нами. Подумайте, удалось ли вам не думать о прочих ненужных вещах в течение отведённого времени? Сколько раз вы посмотрели на таймер? Выбирая «метод помидора», человек обычно использует 25 минут для решения поставленной задачи. Именно такой промежуток времени считается оптимальным для полного сосредоточения на конкретной цели. Трёхминутные передышки важны, поскольку они дают организму расслабиться и набраться сил перед следующим забегом.

Во время перерыва нельзя думать о предыдущих и последующих помидорах. Не стоит начинать писать какие-либо письма или звонить. Ваш мозг также нуждается в отдыхе, чтобы поработать последние 25 минут напряжённой работы. Время, отведённое на усвоение итогов, ни в коем случае нельзя забирать. Если же отдых от интеллектуальной работы не приводит к полному расслаблению, вы сами убедитесь в этом. Это скажется напрямую на ваших мыслительных процессах, а в конечном итоге – на биоритмах. Всё это может повлиять на качество сна или аппетит.

Запомните: хронический стресс снижает ёмкость вашей рабочей памяти и способность к концентрации. Радость от работы и выполнения плана уступает место тревоге, в то же время вдохновение сменяется раздражением.

Раз помидор, два помидор

Метод помидора впервые появился ещё в 80-х годах прошлого столетия. Студент Франческо Чирилло заключил сам с собой пари. Он решил 10 минут полностью посвятить себя учёбе, но для этого требовался объективный способ отследить время. Был необходим какой-то предмет типа школьного звонка. И вот взгляд его упал на кухонный таймер в форме помидора. Догадываетесь, что произошло дальше?

В чём суть метода: превратить время из вашего врага в друга. Если вы до сих пор тревожитесь по поводу сроков, наступающих через час, день, неделю или месяц, вы не можете объективно решать текущую задачу. В таком случае заведите таймер на 25 минут и сосредоточьтесь на текущем вопросе. Если время вышло, а вы ещё работаете, это совершенно не говорит о том, что вы «не успели». Это значит лишь то, что вы смогли! Смогли полностью посвятить работе конкретный период времени.

Проще говоря, это и является основой жизни по помидору. Вы сами выбираете задачи, которыми будете заниматься в течение дня, а после ставите для себя таймер на 25 минут и приступаете. Завершающим этапом всего этого станет оценка итогов дня, где вы самостоятельно должны понять, что получилось, а что нет.

Все помидоры равны, но некоторые – более равны

Кора головного мозга представляет собой трёхмиллиметровый слой серого вещества, покрывающий оба полушария – левое и правое. Они, в свою очередь, разделены глубокой щелью. В 1960-ом году учёные обнаружили, что основные функции интеллекта также делятся между полушариями. Несмотря на то, что оба могут участвовать в решении базовых задач любой области, есть те или иные виды деятельности человека, в которых приоритетным будет одно из полушарий.

Левое полушарие в основном соотносит информацию, воспринимаемую человеком в настоящем времени, с информацией о том, что уже происходило. Когда мы разговариваем с кем-либо, работает именно левое полушарие: оно помогает строить речевые обороты, предложения и соблюдать определённые правила. Для правого полушария характерна интуитивная деятельность. С его помощью мы фантазируем, понимаем метафорические связи в речи.

Однако существуют определённые ситуации, когда мозг работает совершенно по-другому. Термин «идиот-савант» придумал профессор Джон Лэнгдон Даун, изучавший людей с низким коэффициентом интеллекта, но прекрасно запоминающих разные детали. К примеру, среди исследуемых был мальчик, получивший травму головы, а именно левого полушария. После этого он стал запоминать погодные условия любого дня, прошедшего с момента удара. Ещё одни испытуемые – близнецы Джордж и Чарльз – были способны назвать день недели любой даты в течение двух секунд.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.